Parar o 7-OH

v7 — Conversa Sincera + Edição Força

Para pessoas viciadas em 7-OH em qualquer forma — pílulas de posto de gasolina, comprimidos, extratos, produtos online.

Linguagem simples. Baseado em biologia. Sem vergonha. Sem alarmismo.

Trata-se de educação de redução de danos, não de aconselhamento médico.

A abstinência grave de 7-OH pode ser séria. A ajuda médica não é fracasso.

□ Tem dificuldade em ler isso? Tudo bem.

Se ler isto for difícil — palavras longas, coisas médicas, muito texto de uma vez — não há vergonha nisso. É muita coisa. Encontre alguém que possa ler isto COM você:

- Um amigo ou familiar
- Um conselheiro ou assistente social
- Um bibliotecário (eles vão ajudar, é literalmente para isso que eles estão lá)
- Agente comunitário de saúde ou gestor de casos
- Alguém em uma clínica de redução de danos ou reunião NA?

Mostre-lhes este guia. Peça-lhes que destaquem os pontos principais para a sua situação. Você não precisa entender todas as palavras para usar isto. Você só precisa fazer o próximo passo.

Um passo de cada vez. É só isso.

🚨 PROCURE AJUDA DE EMERGÊNCIA IMEDIATAMENTE SE VOCÊ TIVER:

📞 LIGUE PARA SAMU: 192 OU VÁ PARA O PRONTO-SOCORRO PARA QUALQUER UM DESTES

- Dificuldade para respirar ou respiração lenta/parada
- Lábios ou pontas dos dedos azuis ou cinzas
- Não pode ser acordado
- Dor no peito ou palpitações/batimento cardíaco irregular
- Desmaio, convulsão ou tremores incontroláveis
- Vômito com sangue ou sangue nas fezes
- Confusão grave ou não saber onde você está
- Se você está tendo pensamentos de se machucar, por favor, saiba que você não está sozinho(a) e há ajuda disponível.

  Por favor, entre em contato imediatamente com um destes serviços:

  * **CVV (Centro de Valorização da Vida):** Ligue 188 (funciona 24 horas, gratuito).
  * **SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência):** Ligue 192.
  * **Procure um Pronto-Atendimento:** Vá ao hospital ou pronto-socorro mais próximo.

  Lembre-se: Pedir ajuda é um ato de coragem. Há pessoas que se importam e que podem te ajudar a passar por este momento.
- Você está misturando 7-OH com álcool, benzos, medicamentos para dormir, opioides ou gabapentin

CRISE DE SAÚDE MENTAL: Ligue ou envie mensagem de texto para CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida
CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida

Mantenha Naloxone por perto.
7-OH age nos mesmos receptores que os opioides e foi associado à depressão respiratória pela FDA. Naloxone (Narcan) reverte o overdose de opioides. Está disponível na maioria das farmácias sem receita. Se você estiver em abstinência severa, alguém em sua casa deve tê-lo.

⚠ AVISO LEGAL — LEIA ISTO ANTES DE COMPRAR QUALQUER COISA

O status legal de 7-OH isolado ou concentrado está mudando rapidamente e varia por estado. A Flórida adicionou 7-OH concentrado ao Schedule I por regra

de emergência em 2025. Outros estados estão seguindo.

Não assuma que a disponibilidade online significa que é legal ou seguro onde você está.

O risco de contaminação também é real. Um recall da FDA encontrou comprimidos de 7-OH com significativamente mais 7-OH do que declarado no rótulo. Isso mina diretamente qualquer promessa de "dose precisa" de fontes desconhecidas. Use apenas produtos testados em laboratório e use tiras de teste de fentanil em qualquer coisa de uma fonte não verificada.

SOBRE ESTE GUIA

O que é e o que não é

educação de redução de danos.
Informações em linguagem simples para ajudar você a passar pela abstinência de 7-OH da forma mais segura possível. Aborda redução gradual, sintomas, suplementos, alimentos e opções de suporte.

Isso não é: aconselhamento médico.
Os protocolos de suplementos e peptídeos neste guia são baseados em pesquisas emergentes, estudos com animais e relatórios da comunidade. Eles NÃO são tratamentos aprovados pela FDA para abstinência de 7-OH. Alguns apresentam riscos reais se usados incorretamente.

Se o seu uso for pesado ou a sua abstinência for grave — por favor, converse com um médico antes de fazer isso sozinho.
Existe tratamento médico baseado em evidências para abstinência de tipo opioide. É mais estudado e frequentemente mais seguro do que soluções caseiras. Veja a seção Opções Médicas.

COMO SEGUIR ESTE GUIA — E POR QUE ISSO É IMPORTANTE

Siga isto exatamente como escrito. Não "tipo". Não "a maior parte disso". Exatamente.

É por isso que: antes de o 7-OH entrar na sua vida, a química do seu cérebro subia e descia por conta própria. Alguns dias tinham alta energia. Outros eram baixos. Seu humor, seu sono, seu apetite — eles variavam naturalmente. É isso que um cérebro saudável faz. Ele se randomiza.

O vício substituiu toda aquela aleatoriedade natural por uma constante falsa — sempre em excesso, nunca livre, nunca realmente seu. Você não sentia mais altos e baixos. Você se sentia vazio sem isso e transbordando quando tinha.

Este protocolo é você recuperar isso.
Você não está em uma gaiola. Você está em uma descida controlada — imitando o que seu corpo fazia naturalmente antes que o 7-OH assumisse o controle, exceto que desta vez você está direcionando isso até zero em vez de ficar preso no topo.

Assim que o protocolo for concluído, 'alguma adesão' está completamente bem.

Você pode ser flexível novamente. Você pode ter um dia bom e um dia ruim. Você pode ser humano novamente. Mas durante o protocolo em si: siga-o exatamente. Cada pulado, cada dose antecipada, cada 'só desta vez' reinicia o relógio do seu sistema nervoso.

Isso não é confinamento. Isso é o trem de pouso.

No que você se envolveu?

Você não é fraco. Vamos tirar isso de vez primeiro.

Você pegou algo em um posto de gasolina. Pediu online. Pegou de um mano. Veio num pacote chique, parecia um suplemento. Seu mano tomou e ele ficou bem. Deu conta. Não aconteceu com ele do jeito que aconteceu com você.

Isso não é uma questão de caráter. Corpos diferentes reagem a essas coisas de forma diferente. Genética, saúde mental, sono, trauma, metabolismo, outras substâncias e a força do produto — tudo isso influencia. Você não sabia. Ninguém te disse.

A VERDADE: QUEM FEZ ISSO E POR QUE ACONTECEU

Produtos 7-OH foram popularizados comercialmente por American Shaman Botanicals, o fundador Vince Sanders.

É importante saber — porque este não era um suplemento aleatório. A 7-Hidroximitraginina concentrada — a 7-OH — foi extraída e amplificada especificamente para atingir seu cérebro com força.

De acordo com a própria avaliação da FDA, 7-OH age nos receptores mu-opioides — a mesma família de receptores envolvida em muitos opioides. Isso não significa que seja idêntico a fentanil. Significa que o potencial de dependência, abstinência e vício é real e sério.

O motivo pelo qual as pessoas dizem que "aquele 7o é pior que a abstinência de perc e fenny" é real para algumas pessoas. Pelo menos com drogas de rua você sabia no que estava se metendo. Isso veio em um pacote de posto de gasolina e seu amigo disse que estava tudo bem.

Por que o seu corpo ficou viciado e o dele não:

- Dose, frequência e por quanto tempo você usou
- Seu metabolismo e a velocidade com que você processa esses compostos
- Saúde mental, histórico de sono, trauma — tudo afeta a sensibilidade do receptor
- A genética pode desempenhar um papel em como o seu cérebro processa a sinalização de dopamina e opioide.

Isso é biologia, não personagem.

⚠ SUAS COSTAS DOEM. SEU ESTÔMAGO ESTÁ MALUCO. ESTE É O MOTIVO.

Dor nas costas.
Retirada clássica dos receptores opioides. Os músculos ao redor da sua coluna têm receptores opioides que o 7-OH estava atingindo constantemente. Ao remover isso, eles gritam. Essa dor é real. Não é na sua cabeça.

Não consigo dormir. As pernas não param de se mover.
O sinal de calma do seu cérebro foi terceirizado para 7-OH. Agora ele se foi e seu sistema está superaquecendo. Pernas inquietas. 3 da manhã e acordado demais. Isso é real.

A situação do banheiro.
Opioides desaceleram seu intestino. Quando eles saem, tudo acelera de volta. Seu intestino está tentando voltar ao normal.

Pensamentos sombrios. Nada parece bom.
O sistema de recompensa do seu cérebro está fora do ar. O 7-OH estava fazendo o trabalho que seu cérebro costumava fazer por si mesmo. Esse lugar está vazio agora. Nada parece bom. Nada parece valer a pena. Isso é temporário — seu cérebro vai reconstruir isso. Mas leva tempo.

OPÇÕES MÉDICAS — COMECE AQUI SE SEU USO FOR INTENSO

Esta seção vem ANTES de suplementos e peptídeos porque, para usuários pesados, o tratamento médico é mais seguro e mais estudado do que tentar por conta própria.

VOCÊ NÃO PRECISA SE FORÇAR ASSIM

Existem medicamentos baseados em evidências para a síndrome de abstinência tipo opioide. Eles funcionam. Eles não são um fracasso.

Buprenorfina / Suboxone

Aprovado pela FDA para transtorno por uso de opioides. Pode ser prescrito por um médico em ambiente de consultório. Como o 7-OH age nos receptores opioides, a buprenorfina pode ajudar a gerenciar a abstinência. Pergunte a um médico especificamente sobre isso para o uso de kratom/7-OH.

Methadone

Aprovado pela FDA para transtorno por uso de opioides. Disponível através de clínicas licenciadas. Mais estruturado do que buprenorfina, mas pode ser apropriado para casos graves.

Naltrexona

Bloqueia os receptores opioides e reduz os desejos. Só pode ser iniciado após um período completamente livre de opioides — converse com um médico sobre o momento certo.

Clonidine / Lofexidine

Medicamentos não opioides que ajudam a gerenciar sintomas agudos de abstinência, como suor, ansiedade e inquietação. Exigem receita, mas são amplamente usados para suporte de abstinência tipo opioide.

Gabapentina

Às vezes prescrito fora da bula para ajudar com pernas inquietas, dor e ansiedade na abstinência. Requer receita e supervisão médica.

COMO ENCONTRAR AJUDA:

- SAMHSA Helpline (free, 24/7, confidential): 1-800-662-4357 or findtreatment.gov
- Informe ao seu médico que você está fazendo a retirada de um extrato de kratom / produto 7-OH.
- Clínicas de redução de danos são sem julgamentos e estão familiarizadas com isso

- O atendimento de urgência pode ajudar a controlar os sintomas agudos com segurança.

Como reduzir

Você não pode simplesmente parar. Parar abruptamente com uso pesado de 7-OH pode te derrubar. Você deve diminuir lentamente.

⚠ FUNDAMENTOS DO TAPER — LEIA ANTES DE COMEÇAR

A dosagem varia drasticamente entre produtos.
Um comprimido de uma marca pode ter 3x o 7-OH de um comprimido de outra marca. A potência não é padronizada no mercado. Por causa disso:

- Caso você consiga identificar o teor em mg do seu produto, faça a redução em miligramas — diminua em 10–15% a cada 1–2 semanas.
- Caso não seja possível identificar o conteúdo em mg, use a contagem de doses (comprimidos, porções) como sua unidade e reduza lentamente.
- Manter os *holds* não é falha. Se um *cut* for muito difícil, mantenha nesse nível por mais uma ou duas semanas.
- O objetivo é de reduções de 10–25%, com suspensões conforme necessário.

O Desmame Lento de 16 Semanas

Desenvolvido para pessoas que tomam de 8 a 12 doses/dia. Cortes menores, manutenções mais longas.

SEMANA	Doses Diárias	O que está acontecendo
Começar	8–12 doses	Escolha seu número honesto. Sem vergonha.
Semanas 1–2	8 doses máx.	Novo teto. Pare aqui. Deixe seu corpo se ajustar.
Semanas 3–4	7 doses	Um menos. Espalhe-os uniformemente ao longo do dia.
Semanas 5–6	6 doses	Corte pequeno. Devagar e sempre é o objetivo.
Semanas 7–8	5 doses	Seu corpo está se adaptando. Reúna seu apoio aqui.
Semanas 9–10	4 doses	Na metade. Mantenha a consistência.
Semana 11	Três doses	Terreno difícil. Não tenha pressa.

SEMANA	Doses Diárias	O que está acontecendo
Semana 12	três doses	Mantenha neste nível. Deixe assentar.
Semana 13	2 doses	Quase lá. Este corte é difícil. Planeje-se para ele.
Semana 14	2 doses	Mantenha a calma. Use seus recursos. Não force.
Semana 15	1 dose	Mais uma semana. Você pode ver.
Semana 16	dose de 1/2	Último passo. Sete dias, e pronto.
Semana 17+	ZERO	Grátis. Agora a cura realmente começa.

REGRAS DE REDUÇÃO

Mantenha por mais uma semana se o corte for muito difícil.
Não há prêmio pela velocidade. O objetivo é parar e permanecer parado.

Espalhe suas doses uniformemente ao longo do dia.
Não concentre. O espaçamento uniforme mantém os níveis de açúcar estáveis e reduz os picos de desejo.

Peça para alguém guardar seu suprimento.
Você não pode ser seu próprio guardião durante a abstinência. Alguém em quem você confia guarda as doses. Dá a você sua cota. Vocês fazem o controle juntos.

A Opção do Kit de 30 Dias

O caminho mais simples: um comprimido por dia, pré-numerado

Em vez de gerenciar um desmame enquanto você está doente — obtenha 7-OH testado em laboratório, grauado de uma fonte licenciada, pré-separe em doses diárias (Dia 1 até Dia 30) e tome apenas a dose daquele dia. Dia 1, tome a dose do Dia 1. Dia 30, tome a última.

A procedência importa. Use apenas produtos com testes de laboratório documentados e conteúdo de mg declarado. O risco de contaminação é real — um recall da FDA encontrou comprimidos com significativamente mais 7-OH do que o declarado. Se a fonte não mostrar resultados de laboratório, não a use para um desmame de precisão.

Teste. Use uma tira de teste de fentanil em qualquer coisa de uma fonte não verificada. Pílulas falsificadas vendidas como kratom ou 7-OH testaram positivo para fentanil.

Peça para outra pessoa segurar o kit. Amigo, família, qualquer pessoa em quem você confie. Eles te dão a dose do dia. Você não negocia.

A ARMADILHA DA FORMULAÇÃO — O QUE TEM NAQUELA PÍLULA

ALGUNS PRODUTOS SÃO PROJETADOS PARA SEREM MAIS DIFÍCEIS DE PARAR

Estearato de Magnésio
Um excipiente usado na fabricação. NÃO é o mesmo que Glicinato de Magnésio. Não vai ajudar na abstinência. Não confunda estes.

Glicinato de Magnésio
Na verdade útil — acalma o sistema nervoso. Se o seu produto contém isso, é parte do motivo pelo qual parar parece mais ansioso. Boa notícia: você pode tomar Magnesium Glycinate de venda livre separadamente para cobrir essa queda. Veja a seção de suplementos.

Paraxantina
Um estimulante (metabólito da cafeína). Quando você para de tomar, você tem um "crash" estimulante ALÉM da abstinência de 7-OH. Mais cansado. Mais apático. Mais esgotado. Passa em 3–5 dias, mas é real.

Cobrir o cluster bomb com Magnésio Glicinato de venda livre (OTC) a partir do Dia 1 do seu desmame.

SE VOCÊ ESTÁ PARANDO DE MAIS DO QUE APENAS O 7-OH

Se você também usava meth junto com o 7-OH, esta seção é para você. Estes são dois processos de abstinência completamente diferentes.

NÃO MISTURE ESTES PROTOCOLOS

A abstinência de 7-OH e a abstinência de metanfetamina são quase opostas em termos de sensação.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can't sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Abstinência de Pseudoefedrina e Metanfetamina:
Algumas comunidades de redução de danos usam pseudoefedrina de curta duração (Sudafed regular) para ajudar com a hipersonia e o humor deprimido da abstinência de metanfetamina. A lógica é: é um estimulante fraco que fornece suporte adrenérgico leve enquanto a dopamina se reconstrói.

O que você NÃO PODE fazer:

- Não tome pseudoefedrina enquanto estiver fazendo o desmame ativo de 7-OH. Adicionar estimulação à síndrome de abstinência tipo opioide eleva o estresse cardiovascular e piora a ansiedade.
- Não assuma que o stack de peptídeos 7-OH trata a abstinência de metanfetamina. Sistemas diferentes, ferramentas diferentes.
- Não misture protocolos. Trate o 7-OH primeiro e, em seguida, aborde a abstinência de metanfetamina separadamente.

Para abstinência de múltiplas substâncias, procure supervisão médica. Um médico ou clínica de redução de danos pode gerenciar ambos com segurança.

COMIDA É PARTE DO PROTOCOLO

As seções de suplementos e peptídeos falam sobre o que tomar. Mas a comida é o seu fundamento — e na abstinência, seu corpo precisa de coisas específicas que a comida realmente entrega melhor do que a maioria dos comprimidos.

O protocolo NÃO significa que você só coma suplementos. Não é assim que funciona. A comida de verdade é a base de tudo. Aqui está o que comer e por que isso é importante para parar de usar 7-OH especificamente.

SUA BASE NUTRICIONAL DURANTE A ABSTINÊNCIA

HIDRATAÇÃO PRIMEIRO. Sempre.
Você está perdendo líquidos. Apenas água não é suficiente — você precisa de eletrólitos.

- Água de coco (eletrólitos naturais, suave para o estômago)
- Suco de picles — sim, na verdade. Algumas colheres de sopa. O sódio e o efeito neurológico nas cãibras musculares tornam isso genuinamente útil para pernas inquietas e espasmos musculares. Funciona em cerca de 90 segundos através dos nervos, não apenas pela hidratação.
- Pedialyte, bebidas esportivas ou sachês de eletrólitos, se puder pagar por eles.
- Caldo de ossos: hidratação + sódio + minerais + colágeno. Suave para o intestino.
- Evitar: álcool, cafeína em excesso (piora a ansiedade e o sono)

PROTEÍNA EM TODA REFEIÇÃO. Não negociável.
Seu cérebro reconstrói neurotransmissores (dopamina, serotonina) a partir de aminoácidos presentes nas proteínas. Sem proteína — sem matéria-prima. Mesmo que você não esteja com fome, coma algo com proteína.

- Ovos (melhores em geral: proteína, colina, B12, tirosina para dopamina)
- Frango, peixe, peru (triptofano para serotonina e sono)
- Feijões e lentilhas (folato, proteína, acessível)
- Iogurte grego (proteína + probióticos para recuperação intestinal)
- Manteiga de amendoim ou de amêndoa em biscoitos (fácil quando o apetite some)

ALIMENTOS DOPAMINÉRGICOS — ALIMENTE SEU SISTEMA DE RECOMPENSA.
A tirosina é o aminoácido que seu cérebro converte em dopamina. Coma-a:

- Abacate, banana, amêndoas, sementes de abóbora
- Ovos, frango, peixe
- Chocolate amargo (pequena quantidade — também contém teobromina, que eleva o humor suavemente)

ALIMENTOS PARA O SONO — COMA ESTES À NOITE.
Triptofano converte em serotonina, que converte em melatonina. Coma alimentos ricos em triptofano 2–3 horas antes de dormir:

- Leite morno (clássico por um motivo: triptofano + peptídeos caseína calmantes)
- Peru, ovos, sementes de abóbora
- Suco de cereja (contém melatonina natural — tem dados reais para o sono)
- Aveia (os carboidratos ajudam o triptofano a atravessar o cérebro)

ANTI-INFLAMATÓRIO — PARA AS DORES E O INTESTINO.

- Cúrcuma + pimenta do reino em alimentos ou chá (curcumina, anti-inflamatório, ajuda dores nas articulações/músculos)
- Chá de gengibre ou gengibre fresco (poderoso anti-náusea, também anti-inflamatório)
- Mirtilo, frutas escuras (protetor cerebral, suporte BDNF)
- Peixes gordurosos como salmão ou cavala (ômega-3, reduz a inflamação cerebral)

MAGNÉSIO DOS ALIMENTOS.

- Sementes de abóbora (maior teor de magnésio por onça de qualquer alimento)
- Espinafre, folhas verdes escuras
- Chocolate amargo (sim, de novo — está fazendo um trabalho real aqui)
- Amêndoas, castanha de caju
- Feijão preto

Quando você não tem apetite:
Coma mesmo assim. Pequenas quantidades. Seu cérebro não consegue se reconstruir em jejum.

- Dieta BRAT: Bananas, Arroz, Purê de Maçã, Torradas — suave para o estômago
- Caldo de ossos: tome como chá
- Banana: eletrólitos + triptofano + fácil de comer
- Biscoitos + pasta de amendoim: proteína + carboidratos, preparo mínimo

Interrupções Naturais de Desejos da Sua Cozinha

Pimentas picantes / capsaicina
Capsaicina desencadeia a liberação de endorfinas — o próprio sinal opioide do

seu corpo. Um toque de molho apimentado, alguns picles de pimenta ou comida apimentada pode proporcionar um breve impulso natural e interromper um desejo. Isso é bioquímica real, não medicina popular.

Suco de picles
Para cãibras musculares e pernas inquietas especificamente: 2–3 colheres de sopa. Funciona neurologicamente (ativa canais nervosos TRPV1) em cerca de 90 segundos. Mais rápido que o magnésio para cãibras agudas.

Chocolate amargo
Pequena quantidade. Contém teobromina (estimulante suave), feniletilamina (elevação do humor), magnésio e flavonoides. Não é um substituto para nada — mas uma ferramenta de humor de alimentos reais.

Água fria ou banho frio
A exposição ao frio libera norepinefrina e dopamina naturalmente. É bom para interromper desejos e quedas de humor. Comece apenas com água fria no rosto se um banho completo for demais.

Chá de gengibre
Anti-náusea, anti-inflamatório, aquecedor. Faça-o forte. Adicione mel. Beba sempre que o estômago estiver ruim.

A Pilha de Recuperação

Esta seção está organizada em níveis. Comece no Tier 1 e só avance para níveis mais altos se tiver acesso e desejar. Os níveis se complementam, mas o Tier 1 sozinho pode ajudar a maioria das pessoas.

□ COMO LER OS RÓTULOS DE EVIDÊNCIA

[BASEADO EM EVIDÊNCIAS] Apoiado por ensaios clínicos. Cuidados médicos padrão.
[PLAUSÍVEL] Suportado por alguma pesquisa, relatos da comunidade e raciocínio biológico. Ainda não é cuidado padrão.
[EXPERIMENTAL] Dados humanos limitados. Compostos de pesquisa. Use com cautela e idealmente com um profissional de saúde.
[FOUNDATIONAL] Nutrição/estilo de vida básico. Não negociável, independentemente do que mais você faça.

NÍVEL 1 — O FUNDAMENTO (Faça Isso Primeiro)

Estes são fundamentos inegociáveis. Seguro, acessível e eficaz. Comece por aqui antes de qualquer outra coisa.

[FUNDAMENTAL] Exercício, hidratação, higiene do sono e nutrição.

Caminhe todos os dias. Mesmo por 10 minutos. O movimento libera dopamina natural e elimina substâncias de estresse do seu sangue. Este não é um conselho de bem-estar opcional — em abstinência, o movimento é medicina.

Pegue sol dentro de uma hora de acordar. Mesmo 10 minutos lá fora reajusta seu relógio de sono e melhora o humor.

Banhos quentes: ajudam com dores, acalmam a ansiedade e promovem o sono. Tome quantos precisar.

TIER 2 — SUPLEMENTOS DE VENDA LIVRE (SEGURO, DISPONÍVEL, ESTUDADO)

Vitamina C Lipossomal	1.000–2.000mg a cada 3–4 horas	Reduz os sintomas físicos de abstinência. Possui a	Frutas cítricas, pimentões, kiwi,

	(Limite máximo do NIH: 2.000mg/dia total. Não exceder.)	maior evidência comunitária para abstinência do tipo opioide. A forma lipossomal absorve melhor do que os comprimidos regulares.	morangos ao longo do dia
Glicinato de Magnésio	200–350mg à noite (O NIH recomenda não mais de 350mg/dia de suplementos sem orientação de um profissional de saúde)	Acalma o sistema nervoso, apoia o sono, ajuda nas pernas inquietas. Também cobre a queda caso seu produto contenha glicinato de magnésio.	Sementes de abóbora, espinafre, chocolate amargo, amêndoas, feijão preto
Sulfato de Agmatina	1.000–1.500mg diariamente	Bloqueia o aumento de glutamato que causa pernas inquietas e agitação física. Leva de 2 a 3 dias para fazer efeito.	Sem equivalente alimentar direto. Traços em alimentos fermentados e queijo curado.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600mg duas vezes ao dia	Interrompe desejos obsessivos e cíclicos. Age no centro de recompensa do cérebro.	Alimentos ricos em proteínas (cisteína em ovos, frango, aveia). Não tão fortes, mas suportam os mesmos caminhos.
L-Methylfolate + Methylcobalamin B12	7.5–15mg L-methylfolate diariamente (se você souber que tem variantes MTHFR)	Matérias-primas para dopamina e serotonina. Ácido fólico padrão não funcionará para pessoas com MTHFR. Use a forma metilada.	Verduras escuras (folato), ovos + carne + laticínios (B12). Continue consumindo estes mesmo mesmo tomando o suplemento.
Óleo de Semente de Nigella	1 a 2 colheres de chá diariamente	O conteúdo de timoquinona acalma os sítios receptores opioides sem ativá-los. Reduz a sensação de irritação.	Não há equivalente alimentar próximo. Tente a combinação de gengibre + cúrcuma como alternativa anti-inflamatória.
Ômega-3 (alto EPA)	2–3g diariamente	Reduz a inflamação cerebral, suporta a recuperação dos receptores de dopamina.	Peixes gordurosos (salmão, cavala, sardinha) 3x/semana. Nozes, linhaça para base vegetal.

[PLAUSÍVEL] Agmatina, NAC, Óleo de Semente de Nigela — relatos da comunidade + pesquisa emergente. Não são tratamentos aprovados pela FDA.

[BASEADO EM EVIDÊNCIAS] L-Metilfolato para populações com variantes MTHFR. Ômega-3 para inflamação. Magnésio para sono e função muscular.

TIER 3 — PEPTÍDEOS EXPERIMENTAIS (Opcional / Avançado)

⚠ LEIA ISTO ANTES DA SEÇÃO DE PEPTÍDEOS

Estes são compostos de pesquisa. Eles NÃO são tratamentos aprovados pela FDA para abstinência de 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500 e Dihexa são listados especificamente pela FDA como substâncias que podem apresentar riscos significativos à segurança em contextos de formulação, incluindo preocupações sobre imunogenicidade, dados humanos limitados, impurezas peptídicas e falta de dosagem humana estabelecida.

O que isso significa para você:

- Não injete compostos de pesquisa sem supervisão médica.
- A qualidade varia significativamente — use apenas fornecedores com Certificados de Análise (COAs) de terceiros.
- O protocolo abaixo é baseado em relatos da comunidade e pesquisa animal. Ele mostra promessa. Não foi comprovado em ensaios clínicos em humanos para este uso.
- Se você não puder acessar peptídeos, use a coluna "Se Você Não Conseguir Isso" na tabela abaixo. Você pode se recuperar sem peptídeos.

Peptídeos são um upgrade, não um requisito.

FASE 1: Dias 1–14 — Abstinência Aguda

BPC-157	250–500mcg diariamente. Injetar sob a pele ou engolir em cápsula.	Pode apoiar a recuperação da via dopaminérgica e a cura intestinal. Os dados em animais são fortes. Os dados em humanos são limitados, mas promissores.	Dias 3–5: as cólicas intestinais podem diminuir. Dias 5–7: a sensação pesada e escura pode melhorar um pouco.	Caldo de ossos diariamente (contém colágeno e glicina, precursores naturais de BPC-157). L-Glutamina 5g/dia para cicatrização intestinal.
Selank	Spray nasal de 300 mcg, duas	Pode estabilizar os peptídeos	Em poucas horas: o volume da	Chá de passiflora (GABAérgico,

	vezes ao dia (manhã + meio-dia).	opioides próprios do corpo (encefalinas) e reduzir a ansiedade sem ativar receptores opioides.	ansiedade pode diminuir um pouco. Não sumir. Apenas mais quieto.	acalma sem sedação). Ashwagandha (cortisol/ansiedade, adaptógeno bem estudado).
DSIP	100–200mcg, spray nasal ou injeção, 30–60 minutos antes de dormir.	Peptídeo Indutor de Sono Delta. Pode ajudar a restaurar a arquitetura do sono perturbada pela abstinência de opioides.	Noite 1–2: sonolência mais cedo. Noite 2–3: o sono pode vir mais rápido, ainda interrompido, mas mais rápido.	Suco de cereja (melatonina natural, dados reais). Chá de raiz de valeriana. Leite morno + peru à noite. Técnicas de TCC-I (aplicativo gratuito: Sleepio).
Semax	Spray nasal de 100–300 mcg, uma vez ao dia pela manhã.	Pode aumentar o BDNF (fator de reparo cerebral) e reduzir a névoa cerebral.	Dias 2–4: pensando em algo um pouco menos concreto. Menos como operar em 10%.	Suplemento de cogumelo Lion's Mane (suporte ao BDNF, boa base de evidências). Exercício (estimulador natural de BDNF mais potente).

FASE 2: Semanas 2–8 — Reparo de Receptores

BPC-157	250mcg diariamente. Continuar.	Continue dirigindo a recuperação. Não pare cedo.	Semana 2+: momentos de realmente querer fazer algo. Eles ficarão mais frequentes.	Continuar caldo de ossos + L-Glutamina. Adicionar proteína de colágeno diariamente.
Epithalon	5–10mg antes de dormir, 5 dias em uso / 2 dias de folga.	Pode regular a glândula pineal e restaurar o melatonina e o ritmo circadiano naturais.	Semana 2–3: o sono começa a ganhar um padrão. Acordar em um horário mais regular.	Suco de cereja selvagem à noite. Horário de sono rigoroso. Luz solar matinal imediatamente ao acordar. Escuridão após as 21h.
TB-500	2.5–5mg dose, duas vezes por semana.	Pode acelerar a cura sistêmica — inflamação, dores musculares,	As dores profundas na região lombar e nas pernas	Cúrcuma + pimenta do reino diariamente (anti-inflamatório). Ômega-3. Descanso

		função imunológica.	começam a diminuir. Fica mais fácil se exercitar.	e proteína.
Semax	100–300mcg spray nasal, pela manhã.	Continuar o suporte de BDNF. Névoa cerebral persiste nas semanas 4–6 sem suporte.	Semanas 3–4: visivelmente mais presente. Começando a se sentir como você mesmo.	Lion's Mane continuado. Exercício diário. Duchas frias (impulso natural de BDNF).

FASE 3: Meses 2–6 — Regeneração Neurológica

BPC-157	250mcg, 3x/semana ou 4 semanas ligado / 2 semanas desligado.	Suporte à neuroplasticidade de manutenção.	Os dias bons superam os ruins. Energia que não desaba.	Caldo de ossos + colágeno. Suplemento de glicina (3–5g/dia).
Epithalon	5mg, curso de 10 dias anualmente ou semestralmente.	Benefícios de sono sustentado e circadiano por curso.	O sono é previsível. Horário de despertar consistente.	Rotina de sono rigorosa o ano todo.
Dihexa	8–16mg oral, diariamente (ciclo de 4–8 semanas).	Potencializador experimental de BDNF. Pode reconstruir conexões sinápticas erodidas pelo uso crônico de opioides.	Mês 3: cérebro voltando a funcionar. Memória funcionando. Pensamento com clareza.	Píneo de Leão (dose alta, 1.000–3.000mg). Ômega-3 DHA. Exercício moderado diário.
Selank	Spray nasal, conforme necessário, em dias difíceis.	Interrupção de ansiedade e desejo sob demanda.	Dois jatos. Volume baixo. Passe por isso.	Chá de passiflora ou ashwagandha em dias difíceis. Pimenta em pó para interromper desejos.

[EXPERIMENTAL] Todos os peptídeos acima. Promissores, mas não comprovados em ensaios clínicos em humanos para este uso. Consulte um profissional de saúde antes de injetar.

MAPA DE SINTOMAS — O QUE ESTÁ ACONTECENDO E O QUE FAZER

Dor nas costas. Dores musculares profundas.	Receptores opioides nos músculos disparando sem 7-OH.	TB-500 + Glicinato de Magnésio (manter dentro de 350mg/dia)	Compressa de calor. Banho de sal Epsom. Cúrcuma + gengibre. Descanso.
Não consigo dormir. As pernas não param.	Os sinais de calma/sono do cérebro falharam. Rebote REM.	DSIP peptide + Glicinato de Magnésio	Suco de cereja. Leite quente. Chá de passiflora. Quarto frio. Horário de dormir rigoroso.
Pernas inquietas, cãibras musculares.	Pico de glutamato. Desequilíbrio eletrolítico.	Sulfato de Agmatina (1.000mg)	Suco de pepino (2–3 colheres de sopa, funciona em ~90 segundos). Banana. Eletrólitos.
Ansioso. Cor acelerada. Pânico.	Pico de norepinefrina sem amortecimento opioide.	Selank spray + NAC	Chá de passiflora. Ashwagandha. Água fria no rosto. Respiração profunda.
Nada parece bom. Não tem sentido.	Sistema de dopamina travou.	BPC-157 + L-Methylfolate + B12	Ovos + abacate + chocolate amargo. Exercício (mais potente). Sol.
Meu intestino está muito mal. Banheiro.	Receptores opioides intestinais desestabilizados.	BPC-157 (cicatrização intestinal) + Lipossomal C	Dieta BRAT. Chá de gengibre. Caldo de ossos. Imodium para agudos. Probióticos (iogurte).
Névoa cerebral. Não consigo pensar.	BDNF suprimido. Reparo neural necessário.	Semax + Dihexa (mais tarde) + NAC	Lion’s Mane. Ômega-3. Mirtilos. Banho frio. Exercício.
A vontade é ALTA.	Déficit de dopamina. Encefalinas esgotadas.	Selank + NAC + BPC-157	Mova o corpo. Pimentas. Chocolate amargo. Água gelada. Ligue para alguém.
Suor e depois calafrios.	Disfunção do sistema nervoso autônomo.	Lipossomal C + Magnésio	Eletrólitos. Alternando quente/frio. Caldo de ossos. Camadas leves.
Cansado, mas agitado.	Colapso de Paraxantina (estimulante no produto) + abstinência de 7-OH em conjunto.	Glicinato de Magnésio	Descanse. Isso passa em 3–5 dias. Chá de camomila. Sem cafeína.
Náuseas, falta de apetite.	Disrupção gastrointestinal.	Liposomal C + BPC-157	Chá de gengibre. Biscoitos. Banana. Chá de hortelã.

	Abstinência de opioides.		Refeições pequenas apenas.

QUANDO A VONTADE BATE

Desejos são ondas. Elas sobem, atingem o pico e passam. A maioria dura apenas 15–30 minutos. Aguente e isso PASSARÁ.

⏱ A REGRA DOS 20 MINUTOS

1. OLHE PARA O RELÓGIO. ANOTE A HORA.
2. Diga a si mesmo: ‘Eu só tenho que aguentar por 20 minutos.’
3. Faça literalmente qualquer outra coisa nesses 20 minutos.
4. Verifique novamente. O desejo estará mais fraco ou terá desaparecido.

Você não está dizendo nunca. Você está dizendo que não é agora. Isso é muito mais fácil para o seu cérebro reter.

⚡ KIT DE RESPOSTA AO DESEJO

Imediato (0–2 minutos):

- Spray nasal Selank (se você tiver): interrupção bioquímica mais rápida
- OU: Molho apimentado / picles de pimenta: capsaicina desencadeia resposta de endorfina
- OU: Suco de picles: 2–3 colheres de sopa, interrupção neurológica
- Água fria no rosto. Choca o sistema. Interrompe o ciclo.
- 5 respirações profundas: inspirar em 4, segurar por 4, expirar em 8. Repetir.

Próximos 20 minutos:

- Mova-se. Caminhe. Flexões. Qualquer coisa. Mover o corpo ajuda a limpar a química do desejo.
- Ligue ou mande mensagem para alguém que saiba o que você está passando.
- Mude de lugar. Saia para fora. Os desejos muitas vezes estão ancorados em um local.
- Coma alguma coisa. Baixo açúcar no sangue piora muito as vontades.
- Chocolate amargo, sabores fortes, chá de gengibre — interrupção sensorial.

O PROBLEMA DO SONO

O sono vai ser complicado. O sistema de sono do seu cérebro foi terceirizado para 7-OH. Quando ele sai, o sono desmorona. Veja como reconstruí-lo.

PROTOCOLO DE SONO

O básico (não negociável):

- Mesmo horário de dormir todas as noites, mesmo que você não consiga dormir. Seu cérebro precisa do sinal.
- Quarto em 65–68°F. Escuridão total. Ruído branco, se possível.
- Sem telas 1 hora antes de dormir.
- Banho quente 90 minutos antes de dormir — a queda da temperatura central desencadeia o início do sono.

Alimentos e bebidas para o sono:

- Leite morno ou chá de camomila (triptofano / calmante)
- Suco de cereja (contém melatonina natural — dados reais apoiam isso)
- Carboidratos leves + proteína 2–3 horas antes de dormir (ajuda o triptofano a chegar ao cérebro)
- Glicinato de Magnésio 200–350mg antes de dormir

Suplementos:

- Melatonina: 0,5–1mg (dose baixa funciona melhor que dose alta). Começar 30 min antes de dormir.
- L-Teanina: 200mg (acalma sem sedar)
- Chá de raiz de valeriana ou chá de passiflora
- Peptídeo DSIP (se usar): 100–200mcg 30–60 min antes de dormir

TCC-I (Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia):
Este é o tratamento não medicamentoso mais baseado em evidências para insônia. Aplicativo gratuito: Sleepio. Caderno de exercícios gratuito: muitos disponíveis online. A técnica principal: se você não conseguir dormir, levante-se e faça algo chato em luz baixa até ficar sonolento. Não fique deitado na cama acordado.

VOCÊ PRECISA DE ALGUÉM

Você não pode fazer isso completamente sozinho. O isolamento é onde a recaída vive.

🤝 SE VOCÊ TEM GENTE

- Reuniões NA — gratuitas, em todo lugar. Contagem de Kratom e 7-OH. Você pertence lá.
- SMART Recovery — online, gratuito, baseado em ciência. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — milhares de pessoas que entendem.
- CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida
- findtreatment.gov para encontrar um provedor ou clínica perto de você

🌙 SE SÃO 3 DA MANHÃ E NINGUÉM ESTÁ ACORDADO

Recovery Kernel

Algumas pessoas passando por isso não têm ninguém para ligar às 3 da manhã. Só o celular. E uma fissura que está gritando.

O Recovery Kernel é um companheiro de IA construído especificamente para isso — projetado com base na mesma ciência deste guia. Ele entende MTHFR, COMT, farmacologia de receptores, cronogramas de abstinência. Ele fala linguagem simples. Ele está disponível às 3h da manhã. Ele não julga.

Acesse em: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Procure por KERNEL_AI.md — ele diz como implantá-lo como um parceiro de conversação no Claude, ChatGPT, ou qualquer IA que você tenha no seu celular.

A IA pode ajudar você a lidar com uma fissura, organizar um plano e reduzir o isolamento.

Se você se sentir em risco de machucar a si mesmo: ligue ou envie mensagem de texto para CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida.

Se você errar

Acontece. Muitas pessoas escorregam no caminho para serem feitas de verdade. O que você faz DEPOIS é tudo.

❌ NÃO FAÇA ISSO

Já estraguei. É melhor continuar mesmo assim.

Um deslize não apaga o que você construiu. Voltar a um uso diário intenso, sim. Um deslize = pisar em uma poça. Recaída total = pular no oceano. Não pule no oceano.

✅ FAÇA ISSO EM VEZ

5. Pare agora. Não tome outra dose.
6. Diga para alguém imediatamente. A vergonha quer que você se esconda. Não se esconda.
7. Recarregue seu estoque. Coloque seus suplementos de volta na programação hoje.
8. Descubra o que o desencadeou. Seja honesto consigo mesmo.
9. Faça um plano para aquele gatilho da próxima vez.
10. Volte ao foco agora. Não amanhã. Não segunda-feira. Agora.
11. Não se destrua por causa disso. A vergonha faz você querer usar mais.

Manter-se Afastado: O Trabalho Real

SEU CÉREBRO VAI MENTIR PARA VOCÊ

Depois de semanas ou meses se sentir bem, seu cérebro dirá:

- Você melhorou. Você pode ter só um.
- Não foi nem tanto. Você exagerou.
- Desta vez você pode controlar isso.

São todas mentiras.
7-OH agiu nos receptores opioides. Uma dose irá reativar essa via. Um se torna muitos. Não há 'apenas um' para você. Não mais. Anote por que você parou. Tudo o que custou a você. Leia essa lista quando as mentiras vierem.

CONSTRUA UMA VIDA QUE NÃO PRECISA DE UMA FUGA

7-OH foi sua fuga. Se você não lidar com o que estava fugindo, encontrará outra fuga.

- Terapia ou aconselhamento (CBT especificamente tem as melhores evidências para recuperação de dependência)
- Exercício: o antidepressivo único e reconstrutor de dopamina mais eficaz que existe
- Conexão significativa: uma pessoa real que sabe o que você está passando
- Exames de sangue: verificar deficiências (D3, B12, magnésio, tireoide) quando estiver estável
- Dormir como remédio: proteja-o, agende-o, torne-o sagrado
- Voluntariar, criar, construir, ajudar outra pessoa — o propósito é dopamina

A verdade sobre isso

7-OH agiu nos receptores opioides. O uso intenso cria dependência física real. Isso vai ser difícil. Haverá noites que parecem intermináveis. Haverá momentos em que parece ser a única resposta.

Mas você não está indo sem ferramentas. Você tem um *taper*. Você tem nutrição. Você tem suplementos. Você tem uma comunidade. E você tem a ciência do seu lado.

O que há do outro lado?

- Acordar sem precisar de nada para se sentir normal
- Dinheiro de volta no seu bolso
- Não planeje seu dia em torno da sua próxima dose
- Energia que não derruba
- Estar realmente presente para as pessoas que você ama
- Sentindo orgulho de si mesmo
- Na verdade, grátis

Você consegue fazer isso.

Pessoas viciadas em coisas mais pesadas conseguiram sair. Pessoas que achavam que nunca conseguiriam.

Você não enfraqueceu. Você foi pego por algo projetado para te prender.

Agora você está recuperando sua vida.

Um dia de cada vez. Uma hora, se for o que for preciso. Um desejo de cada vez.

Do Arquiteto

Você está projetando seu novo cérebro.

Toda vez que você supera uma vontade, um caminho neural se reconecta. Cada dia de redução é a arquitetura do vício desmoronando. Cada ovo que você come, cada caminhada que você dá, cada tigela de caldo de ossos — você está construindo algo novo.

Não se trata de ser um 'santo sóbrio'. É sobre soberania. VOCÊ decide o que faz seu sistema funcionar. Não um produto de posto de gasolina. Não um fabricante que engenhou sua dependência.

Uma vez que você está fora, permaneça fora. Seus receptores se lembram. Se você despejar 7-OH de volta, você vai desabar tão forte da próxima vez. A via não esquece.

Mantenha este guia. Faça o próximo passo. Confie na biologia.

O outro lado vale a pena.

CHECKLIST DE INÍCIO RÁPIDO

Se você acabou de encontrar este guia e não sabe por onde começar: faça estas coisas primeiro, em ordem.

FAÇA ESTES HOJE

Passo 1: Segurança em primeiro lugar.

- ☐ Pegue Naloxone (Narcan) em uma farmácia. Mantenha por perto.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Diga a pelo menos uma pessoa o que você está passando.

Passo 2: Comer e se hidratar.

- ☐ Beba água + eletrólitos AGORA. Água de coco, bebida esportiva, caldo de ossos ou suco de picles.
- ☐ Coma algo com proteína. Ovos. Manteiga de amendoim. Qualquer coisa.
- ☐ Comprar: bananas, caldo de ossos, chá de gengibre, suco de cereja azeda, magnésio glicinato.

Passo 3: Manter seu suprimento sob controle.

- ☐ Conte o que você tem. Escolha seu número de dose inicial honesto.
- ☐ Dê suprimento para alguém em quem você confia, ou coloque em algum lugar com atrito.
- ☐ Decida sua opção de redução (redução lenta, kit de pílulas, ponte de kratom ou médica).

Passo 4: Adquirir suplementos de venda livre (OTC).

- ☐ Glicinato de magnésio (200–350mg à noite)
- ☐ Vitamina C Lipossomal (1.000–2.000mg/dia, não exceder 2.000mg total)
- ☐ NAC 600mg — duas vezes ao dia
- ☐ Sulfato de agmatina 1.000mg diariamente

Passo 5: Mover-se e dormir.

- ☐ Caminhe hoje. Mesmo que 10 minutos.
- ☐ Estabeleça um horário de dormir consistente e mantenha-o.
- ☐ Pegue sol dentro de uma hora de acordar.

RECURSOS

RECURSO	CONTATO / COMO CHEGAR
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 ou findtreatment.gov
Crise de saúde mental / pensamentos suicidas	Ligue ou mande mensagem de texto para CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida
Emergência / overdose	SAMU: 192
Naloxone (Narcan) — como conseguir	A maioria das farmácias, sem necessidade de receita na maioria dos estados
SMART Recovery (baseado em ciência, gratuito)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narcóticos Anônimos)	na.org — reuniões gratuitas em todo lugar
Comunidade do Reddit	r/desistindo-do-kratom
Recovery Kernel (companhia de IA)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — see KERNEL_AI.md
CBT-I para insônia (aplicativo gratuito)	Sleepio ou pesquise ‘aplicativo de sono CBT-I grátis’